



インスピレーションになろう

バリー・ラシンR1会長

郡上長良川ロータリークラブ

会長テーマ

繋ごう未来へ (心に残る 40 周年記念式典をみんなの力で)

会長：美谷添里恵子 副会長：山下誠 幹事：畑中知昭

第1921回 平成30年 9月 19日(水)

本日の行事 クラブフォーラム (米山について)

2018-19 年度

美谷添里恵子会長

(昨年度の寄付額 4 億 1 4 0 0 万ドル以

幹事報告

畑中知昭幹事

上)

* ハイライトよねやま 2 2 2 号 拝受

* 特定非営利活動法人ぽこあぽこより

* ローター財団事務局より 寄付のお礼

ぽこあぽこだより

第1920回例会

会長挨拶

2018-19 年度 美谷添里恵子会長

皆さん今晚は。ヨガ体操 いかがでしたでしょうか。「無理しないで、日頃固まっている筋肉をほぐす。」ということなので出来そうな感じがあります、今日ならった事をいくつか思い出して、先ずは明日から毎日実践をしたいと思えます。インストラクターの西川先生はヨガ歴 15 年以上の実績があるそうです。体に良いことは長く続けることが大切だと思います。ですがくれぐれも無理をしないでください。

6日の北海道の地震ですが、午前3時8分におきました。私はたまたま起きていてテレビを見てびっくりしました。あまりに突然で、夜中に突然の揺れに北海道の人たちは、さぞ驚かれたと思います。朝、近所の人に聞いてみたんですが、白鳥地内はまだ停電していらしたので、そのニュースを全然知らなくてかなり驚いて見えました。郡上は台風 2 1 号の翌日で、まだ台風の影響による停電が続いていて、皆さん不慣れた生活を強いられていました。しかしマスコミは地震の報道で手いっぱい台風 21 号の被害状況はあまり取り上げられませんでした。でも関西空港をはじめ、関西地域や西日本には、大量の倒木や屋根の損傷、停電、断水など猛烈な風による被害が続出、大変大きな災害となりました。しかし何事も、体験をしてみないと分からないもので、久しぶりの大型の台風を体験し、やはり3日分の食料と飲物と着替えくらいは準備しておかなければいけない、と改めて思いました。やはり日頃からの危機管理が最も大切で、先週のシェイクアウトも時々行っておけば慌てることはないかもしれません。自然災害はあらゆる可能性を想定しなければいけません。いざという時の準備は中々出来ないことですが、色んな体験を通じて、前向きに取り込んでいかなければいけないと思いました。

月曜日の夜に急にお腹が猛烈に痛くなりました。胃痛はよくあるのですがそれとは違う感じがして、かなり激しいものでした。薬を飲んだり、温めたりして様子を見ましたが、なかなか回復しません。これ以上激しくなったら、救急車を呼んだ方がいいかもしれないと思い、救急車を呼ぶタイミングはいつだろうと思いながら、七転八倒とはこのことかと思いながらそれでも何とか朝になりました。朝になり少し良くなった気がしたので、犬の世話をしていたらまた猛烈な吐き気と下痢でトイレに30分ほど倒れていました。このままだったらどうしようと、こういう時ひとり暮らしは大変だと思いました。それでも少し楽になってきたので寝室で横になり耐えていたら、徐々に収まってきました。その日の朝は救急車が3台ほど走っていて、呼ばなくてよかったと思えました。昨日、今日と病院に行きましたが、原因は夏の疲れとストレスなどで食あたりだろうと言われました。この夏の猛暑に耐えた身体はこの時期は最高に弱っているようです。今日のヨガは無理せず行いました。夏の疲れを癒しながら点滴をして今日来ました。グリーンカレー好きなんですけど控えめにいただきました。健康第一ですので、体に気を付けて皆さんも無理しないように気を付けて下さい。

スポーツ例会～～ヨガ教室～～

担当 SAA委員長 松森正和君

本日の例会はヨガ講師、西川朋子先生にお越しいただき、ヨガを教えてくださいました。会員の皆さんには、ヨガマットやバスタオルを持参していただき、簡単にできるヨガを丁寧に教えていただきました。



ニコBOX

ニコBOX委員会 藤代昇君

美谷添里恵子君 今日スポーツ例会です。西川先生、よろしくお願い致します。無理はしないで楽しんで下さい。

畑中君 ヨガ楽しみにしてました。

松森君 西川先生、ようこそお出で下さいました。ありがとうございます。旦那様とは今後とも長いお付き合いとなりそうです。

藤代君 久しぶりの出席です。ヨガの西川先生、ご苦労様です。

和田君 ヨガの先生、大変楽しみにしてきました。よろしくお願い致します。大根の種、白菜の苗を今朝植えました。収穫が楽しみです。

山口君 堀江先生の話聞いて事前に防ごう 病気を！！

三島勲君 ヨガを初めて体験させて頂きます。西川先生、よろしくお願い致します。

羽土君 西川先生ありがとうございました。鳩のポーズをまた見せて下さい。

大村君 ヨガの西川先生、ご指導ありがとうございました。体すっきりした気がします。

岩谷君 西川さん、今夜はありがとうございました。

佐藤君 稲刈りが済んで、新米ができてきました。 (本日 11,000 円 累計 210,500 円)

次回例会予定

9月26日 大和例会 (大和商工会館)

10月10日 クラブフォーラム

10月3日 休会

10月13, 14日 地区大会 (岐阜市)

出席報告

出席委員会 島崎秀樹君

	会員数	出席者数	欠席者数	補正者数	出席率
第1919回	34名	23名	7名	4名	77.41%
第1920回	34名	23名	9名	2名	73.53%

例会日：毎週水曜日 午後6時30分 (6～9月 午後7時～)

例会場及び事務所：白鳥町農業指導研修センター 岐阜県郡上市白鳥町白鳥47番地12

TEL. 0575-82-3822 FAX. 0575-82-5191

URL <http://www.guonagaragawa-rc.com/> E-mail gsrc@abelia.ocn.ne.jp

発行 クラブ会報委員会